Waakye – ghanesiske ris og bønner

Forfattere: Jeppe Vestergaard Jensen
Faglige temaer: Geografiske specialiteter
Kompetenceområder: Madlavning, Måltid og madkultur

Introduktion:
Waakye er en traditionel ghanesisk risret med bønner. Retten bliver spist morgen, middag eller aften. Det er en tung og mættende ret, som fungerer godt med kylling eller andet kød.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

Kopiark

Kopiark:
Waakye - ghanesiske ris og bønner.pdf

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Waakye – ghanesiske ris og bønner

Forfattere:
Jeppe Vestergaard Jensen



Introduktion:
Waakye er en traditionel ghanesisk risret med bønner. Retten bliver spist morgen, middag eller aften. Det er en tung og mættende ret, som fungerer godt med kylling eller andet kød. Bliv ikke overrasket, hvis den også er på bordet til et ghanesisk bryllup.

Denne opskrift er til 4 personer.

Ingredienser:

1 dl bønner (alle bønner kan bruges)
3 dl ris
Salt
9 dl vand

Mængden af vand udregnes på følgende måde.
1 dl bønner skal koge i 3 dl vand.
1 dl ris skal koge i 2 dl vand.

Forholdet mellem ris og bønnerne er cirka 1 dl bønner til 3 dl ris.

Fremgangsmåde:

1. Udblød bønnerne natten over. Sigt derefter vandet fra.
2. Tilsæt nyt vand til bønnerne. Cirka 3 dl vand til 1 dl bønner.
3. Kog bønnerne op uden salt. Bønnerne skal koges til de er næsten færdige. En sort bønne skal koge cirka 50 minutter.
4. Tilsæt risen og resten af vandet. Husk også salt. Kog det i cirka 20 minutter indtil risen er færdig.
5. Tag gryden af varmen og lad det dampe i cirka 10 minutter.
6. Risen har optaget det ofte farvede vand fra bønnerne.
7. Server gerne med stegt kylling, fisk eller en sauce.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv